



微法谈

摘自于 隆波帕默尊者 法谈开示

禅窗 编译





微法谈

摘自于 隆波帕默尊者 法谈开示



声 明

隆波所写的每一本书，皆用于“法布施”。
在所有著作的印制与流通过程中，
隆波没有获取任何个人利益。
隆波竭尽所能地弘扬佛法，
是希望佛法可以最限度地留存世间。
这些著作被译成各种语言，作为“法布施”
的载体以弘扬佛法。
隆波并不精通那些翻译的语言，
因此无法核实其准确性。



版权声明：

1. 禁止销售与任何商业形式的流通
2. 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播
3. 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者中文弘法基金会的书面授权允许
4. 本书电子版，可在<https://www.dhamma.com/zh/> 下载

隆波帕默尊者基金会电子邮箱：
dhammaLPDC@gmail.com

印刷序

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。

现今，全球越来越多的华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者中文弘法基金会决定陆续印刷中文版法宝，以此法布施惠益全球华人。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您可从此法布施中获得清凉法益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者中文弘法基金会
2019年10月

中译序

佛陀在《中部》里开示：

觉悟者只教一法——苦与苦的止息。

在此，为大家推介当今泰国最著名的禅修大师——
隆波帕默尊者。尊者的教导清晰而全面，兼具直白与细腻。

本书收录的法谈，鲜明呈现出这些特色。于开示中，尊者慈悲引导大家廓清实践路上的每一步，对于修行误区施以导正之法。

尊者平等开放地面对不同法门之间的差异，指出表相之下的核心原则。经由这种智慧与经验的鲜活传递，数十年间，有越来越多的求道者获得法上的进步与突破。

我们愿将珍宝般的法谈，供养给所有实践灭苦之道的人！另一方面，要跨越不同语种，如实还原尊者本意，难免受到语言及个人修证水平所限。因此，书中若有任何欠精准之处，将毫无疑问归责于我们，我们对此深表惭愧和歉意，并欢迎大家不吝指正。

禅窗
2019年10月

隆波帕默尊者 简介

隆波帕默尊者，1952年出生于泰国首都曼谷市。

本科及硕士学位就读于泰国第一高等学府朱拉隆功大学。

学佛经历：

7岁时跟随泰国著名禅修大师隆波李尊者学习观呼吸的修行方法，后又得到多位上座部禅修大师的禅修指导，如隆布敦长老、隆波蒲尊者、隆布特长老，隆布辛长老、隆布布詹长老、以及隆布苏瓦长老等。

2001年6月，在苏里府的菩提寺出家。

2006年后在泰国春布理府斯里拉查市解脱园寺（素安散提旦寺）担任住持至今。

隆波帕默尊者的祖父祖籍中国，尊者本人对中国充满友好感情，并积极推动中泰佛教交流。

自2014年开始，尊者每年都在解脱园寺为前来泰国学习佛法的各国学员指导禅修，深受中国学员欢迎。

隆波帕默尊者的主要著作有：

《禅修入门》《直驱解脱的修行》《觉悟之路》

《佛法之光》《唯一路》《解脱道》

《隆布敦长老的核心教导》

《解苦心钥》（中文版，宗教文化出版社）等。



目錄

学篇	1
戒学篇	7
心学篇	15
心念处篇	21
身念处篇	41
慧学篇	45
五蕴篇	51
奢摩他篇	57
毗钵舍那篇	69
觉性篇	81
四圣谛篇	85
八支圣道篇	91
解脱篇	95

学篇

《学篇》

1. 隆波曾经这样写过：

今日就启程，赶在时间的流沙覆盖佛陀的足迹之前。勿要蹉跎至那天，再次沦落于遥遥无期的流离失所与茫然无依。

今日就启程。开发觉性，别无其他，其他的事已做得够多了。发展觉性，训练去觉知身、觉知心，洞悉身与心的实相。

孜孜不倦地练习，便会有次第地抵达纯净无染、解脱自在。披荆斩棘，在这条路上，忍耐前行。

2008年2月2日
00:23:56~00:24:32

2. 学习佛法，就是学习两个主题：苦以及导向离苦的修行。佛教涉及的范畴，仅此而已。

2012年9月7日A
00:00:00~00:00:19

3. 修行并不难，只需具备两个条件： ① 实践要正确； ② 实践要够量。

如果修行不对，千万别努力了。
拜托了！

2012年9月7日A
00:23:03~00:23:26

《学篇》

4. 佛陀的教导仅有三门学科：

戒学，最简单的持戒方式是：
当烦恼习气从心中生起时，
及时地知道。

心学，学习心学，将会得到禅定，
能够获得“心安住”的禅定，才称为“心学”；

慧学，是学习开发智慧的方法，
即修习毗钵舍那。
知道了如何去做，
才能照见五蕴呈现三法印。

2012年9月7日A
00:23:49~00:24:10

5. 世间的学习永无止境，法的学习却有终点。 终点就是一一心彻底离苦。

2009年5月3日A
00:30:55~00:31:06



《学篇》

6. 首先，对于老师的教导要忍耐。
其次，对于身的困苦要忍耐，

比如，有时要来学习，就必须早起，对吗？
起不来，就会挣扎，终于千辛万苦地来了，
学习一个多小时之后，又得开车回家。
花上一整天时间，累！
因此，对于身体方面的困苦，需要忍耐。

再次，对于烦恼习气也要忍耐，这极为重要。
烦恼习气会诱导我们抛下修行，
蛊惑我们放弃对于身心的觉知。
因此，对于它们，需要格外地忍耐。
仰赖于此，才能过关。

透过学习而明白原则之后，
就要带着坚忍去付诸实践，
觉知身、觉知心。

居士们的缺点是：不耐、不持续。
三天打鱼，两天晒网。

希望获取瑰宝，却不肯脚踏实地，
这是无法如愿的。

2008年2月2日
00:24:33~00:25:32



《学篇》

7. 慢慢地听，慢慢地学，循序渐进。
有时的教导显得很难，有时则简单些。

如果不同年级的学生在一起学习——
谁不明白，可以先听先记；
谁已抵达了某个阶段，则继续前进。
那些先行听记的人，未来某日也会遇到所讲的这些内容，
届时便清楚应该如何应对。

师父们有时会提前教导，
隆布敦长老曾经提前很久教导隆波：
“见到‘知者’，要消灭‘知者’。”
真的过了很久，隆波才懂得其真义。
大概用了几十年。

2008年3月19日
00：15：39～00：16：22

8. 无论何种美德或是善行，若是决意要做，
就力争做到，再难也不放弃。

因此，为自己树立目标的时候，
别树得过高——若是做不到，心就会萎缩。
可以稍微高一丁点——略加努力，即可达成。

倘若必须竭尽全力或是透支才行，
心就会不寒而栗，然后就难以为继了。
持之以恒，才是最重要的。

2012年8月24日B
00：22：47～00：23：14

《学篇》

9. 隆波敢和大家打赌——尽管去修行，去实践，然后再回来验证隆波的教导是否正确。随时恭候。

2010年10月28日A
00:28:07~00:28:18

10. 出生为人之后遇到了佛法，就别再平白地浪费生命，别让健壮的生命蹉跎而去。在所有的一切消逝之前，抓紧时间践行佛陀的教导。

身体的健康会渐渐衰退，佛教也许将不再驻世——它已经从世间消失了很多次，佛陀也已换过上百万位。有一篇经文提到过五百多万尊佛陀，事实上，还有更多。

因此，佛教本身也是生起而后灭去的。直到下一尊佛陀再次发现道途，佛法才会再度薪火相传。

弟子们若是具备足够的心灵品质，佛法便能够弘扬下去；若不然，便难以为继。或者又有时，弟子们具足品质，却无合适的人可以向其学法，如此一来，佛法依然难以弘传。

因此，听闻佛法的机会并不多，每个人所剩的修行时间也寥寥，有些人已经活了几十年。所余的时日有限，要及时努力实践。

2015年5月3日
00:45:11~00:46:18

戒学篇

《戒学篇》

1. 佛教的第一门学科，称为“戒学”。
最简单的持戒方法是：当烦恼在心中生起时，
及时地知道。

2012年9月7日A
00：24：14～00：24：21

2. 破戒是由于心被烦恼掌控了。
倘若烦恼没有控制心，就不会破戒，
而能自动拥有戒。

2012年9月7日A
00：17：25～00：17：35

3. 方便且舒适的持戒方法——以觉性来呵护心。
人之所以破戒，是因为心被烦恼所控制。
一次性持守五条戒律，或许会累，
让我们先持守一条吧——以觉性来呵护心。

当烦恼在心中生起时，要及时地知道。
这是最殊胜的持戒之法。

嗔生起于心时，及时地知道，
一旦及时知道，嗔便无法掌控心，
我们就不会杀谁、打谁、骂谁；
贪生起于心时，有觉性地及时知道，
贪便控制不了心，就不会去偷盗、诈骗、抢劫，
不会与谁发生不正当的关系……
看见了吗？戒将会自行生起。

因此，戒持于心，才会易守。

2010年11月21日
00：19：42至00：20：36

《戒学篇》

4. 当烦恼生起时，譬如：生气在心中生起时，
若能及时地知道，生气就无法控制心，
我们就不会杀人，不会打人，对吗？

不会侵占与损坏别人的财物，
不会故意伤害别人的爱人，
不会指责或痛骂别人……

看见了吗？
戒将进展迅速。

2012年9月7日A
00：23：03～00：23：26

5. 如果觉性生起，能够先行呵护好心，
心就不会被烦恼所控制，持戒就变得轻而易举。

2012年9月7日A
00：22：48～00：22：55

6. 戒，是刻意放弃以身与口去造恶业。
我们若有戒，身与口便可以清静，
不会以身与口去侵犯别人。

2012年8月26日A
00：09：23～00：09：40

7. 一个有戒的人，
生命之中会少许多坎坷不平，
修行也会简单起来。
因此，要在身与口两方面先管好自己。

2012年9月7日A
00：04：45～00：04：53

《戒学篇》

8. 第四条戒：不妄语。

妄语包括——

撒谎骗人；

两舌，说导致他人不和的话；

恶口，用词粗俗；

还有绮语。

不妄语戒，包括很多内容。

2012年9月7日A

00:18:47~00:19:01

9. 喝酒和吸毒，会导致心散乱，

不吸食，心则宁静。

2012年9月7日A

00:22:24~00:22:30

10. 对于当年刚任公职的隆波，较难持守的是第五条戒。

长官们喜欢鼓励下属喝酒，不喝，就会得罪人。

但隆波就是硬着头皮不喝，他们生气就生气。

被无戒之人批评，随他去。

若是被高僧大德批评，才是最糟糕的。

随着时间的推移，隆波的职务越来越高，

接下来无论坐哪一桌，根本没有人喝酒。

2010年11月21日

00:06:17~00:06:57

《戒学篇》

11. 戒，
是刻意戒除而不造恶业。

为何要持戒呢？
若能很好地持戒，禅定就很容易生起；

如果没有戒，
禅定难以生起，心会散乱。

2012年9月7日A
00：19：11～00：19：22

12. 持戒即是一一
在有机会且有能力造恶的时候，
刻意不为之。

具备“戒除”的动机，
才足以成为“戒”。

隆布特长老教导道：
戒，即是主动戒除。

2010年10月28日A
00：03：55～00：04：06

13. 戒的至高点是一一
主动戒除。

2012年8月26日A
00：30：39～00：30：52

《戒学篇》

14. 若戒无缺失，
则已获得相当程度的保险；
如果带戒而死，
肯定会投生善道。

2011年4月2日A
00：06：39～00：06：48

15. 必须有戒。
若无戒，免谈禅定；
若无禅定，遑论智慧？
无戒也无定，则智慧不生，
“解脱”提都别提。

2010年11月21日
00：19：26～00：19：39

16. 持戒并不是佛陀想让我们受苦；
相反的，是为了让我们舒坦。
持戒之后，心更易宁静。

2012年9月7日A
00：22：34～00：22：42

17. 若无戒，心会散乱。
总之，必须先有五戒。

2011年12月10日B
00：13：59～00：14：08

《戒学篇》

18. 每一天，我们都要立下决心：
持守五戒。

早饭前、中饭前、晚饭前、睡觉前、醒来后，
都要提醒自己：持守五戒。

万一某日病亡或睡去后再未醒来，
遇到阎罗王时，其问我们有何善行？
答说：受持五戒。
阎王爷会说：噢，请离开吧。

若有五戒，地狱不留。
因此，请用心持戒。

2015年4月5日

00:18:38~00:19:15



心学篇

《心学篇》

1. 心学，最为首要。

首先，要知道何谓善心，何谓不善心。

其次，要知道发展哪些善心，是为了获得宁静；
发展哪些善心，是为了开发智慧。
这些，我们都要学习。

2011年3月27日A
00：06：44～00：07：00

2. 隆波并没有说：

心必须是什么样子的。

隆波只是说：

心是什么样的，就知道它是那样的。

心动荡不安，
知道它动荡不安。

看见了吗？

心是无法掌控之物。

心无法被命令：指挥它好，做不到；

迫使它如如不动，也不行。

我们学习，是为了看见实相：

一切皆不受掌控。

持续地如此观照。

2011年6月4日B
00：22：33～00：22：54

《心学篇》

3. 一定要能够区分：
哪类心属于善心，
哪类心属于不善心。

接下来，进一步区分：
哪类善心用于开发智慧。
哪类善心用于休息。
这两者是不同的。

奢摩他的修行，可以令心获得休憩。
以休憩来滋润心，使其获取力量，
好比繁重工作之后的小憩片刻，便会神清气爽。

奢摩他是辅助工作。
毗钵舍那，即开发智慧，
才是核心工作。

2011年4月8日B
00:08:02~00:08:32

4. 善心是轻松的，称为
“心的轻快性”。

2011年4月8日B
00:04:40~00:04:43

5. 善心是轻松的。
若沉重，就肯定是不善心。

2011年3月27日A
00:04:28~00:04:35

《心学篇》

6. 善心是柔软温和的，称为“心的柔软性”。
心若是僵硬死板，就已经不是善心了。

2011年4月8日B
00：03：08～00：03：17

7. 善心，是柔软的。
若它是僵硬的、带有抗拒意味的，
肯定是不善心。

2011年3月27日A
00：05：06～00：05：12

8. 善心具有“灵敏性”。
如果心是笨拙、呆滞的，
则不是善心。

善心在觉知所缘时是灵巧敏捷的。
若心不灵敏——
烦恼来了，完全看不见，
则必输无疑。

烦恼的身手异常敏捷，
一不留神就溜进来控制心了。

如果是敏捷的善心——
烦恼一有动静就马上看见，
烦恼即刻销声匿迹。

2011年4月8日B
00：05：16～00：05：39

《心学篇》

9. 善心，拥有诚实的品质，
老老实实在地觉知一切境界或状态。

无论什么生起，
就只是知道，就只是看见。

2012年7月22日
00：27：23～00：27：30

10. 善心是诚实的。
隆波甘恬长老曾经开示：
“老老实实在地知道”。

他说的是东北方言，
“老老实实在地知道”。

2011年4月8日B
00：05：40～00：05：51

11. 善心拥有“适业性”，
即适合工作。

有何种境界或状态呈现，
它就会知道、就会看见，
不会故意视而不见。

2012年7月22日
00：27：14～00：27：22

《心学篇》

12. 善心，
无贪、无嗔、无痴。

2011年4月8日B
00：04：36～00：04：39

13. 善心，
是无贪、无嗔、无痴的。

去观察自己的心，
许多修行人，一起步就生起了不善心，
一起步就 “想修行” ——
心已经有了贪欲。

2012年7月22日
00：27：31～00：27：47

- 14 如果努力想做对，则是以贪心在做，
怎么做都不会对。
如果思维：如何修行才正确？
则不可能正确。
而如果知道：什么是错的，错在哪里，
修行则会自动正确。

何时没有错，何时就正确，
道理真的很简单。

2012年8月25日
00：11：01～00：11：13

心念处篇

《心念处篇》

1. 心念处，即持续地紧随着观心。
紧随而观是指：各种境界或状态在心中生起之后，才去知道。
而非守株待兔式地等着看会有什么生起。

如果这样守株待兔，就没什么可观的了，
因为心会安安静静、空空如也。
如此紧盯心是不行的，
无法开发智慧。

2010年10月27日A
00:18:06至00:18:26

2. 为什么必须紧随其后地知道？
因为观心无法觉知到当下这一刻。
烦恼与觉性无法同步生起。
何时觉性生起，何时烦恼便会灭去，
就没什么可观的了。

因此，观心是不断地紧随其后地知道，
别“想知道”，别“想观到”。
要等感觉生起之后，再去知道。

2009年5月3日
00:15:35~00:16:01

《心念处篇》

3. 有些人发懵：隆波教导的是什么？
觉察在心中生起的境界或状态？
他们以为隆波教导的是猜心，就来问：
“是要猜测别人的心吗？”

我们不去猜测别人的心。
那样的神通称为“他心通”，是外道的教导。
教导法方面的神通，是“教诫神通”。
它们完全是两回事，有着天壤之别。

隆波引导各位去练习观察自心的境界或
状态，并非在教导“他心通”。

2010年10月10日A
00：27：47～00：28：24

4. 谨慎于身口，而非压抑心。
观心生气，并非让生气消失。

2008年11月23日B
00：36：59～00：37：07



《心念处篇》

5. 关于他心通——
有人问别人：
“你正在想这件事，对吗？”

看见了吗？
如此揣度人心，
只是为了让别人惊叹，
然后来供养和礼敬我们。

教诫神通——
教导别人如何去观察境界。

观察境界，这是必不可少的。
如果不会观境界或状态，就别谈修习毗钵舍那，
多少生多少世都不会在法上有结果。

因此，要训练观境界或状态，
训练心安住，不要让心迷迷糊糊、恍恍惚惚。

2010年10月10日A
00：28：23～00：28：57



《心念处篇》

6. “心跑掉”的情形有两种：
一种是跑进概念的世界里，即迷失于念头之中；
另一种是跑去紧盯色法、紧盯名法。

这两者都不是“觉知”，都属于“心往外送”：
送心去与呼吸在一起，送心去与腹部在一起，
送心去与脚在一起……

“心往外送”，
是在什么之外？
不是在身体之外，
而是在“觉知”之外，
在“觉知、觉醒、喜悦”之外。

真正的心安住是：
在没有丝毫强迫的情况下，心不再跑掉。

2011年2月26日A
00:13:40~00:14:14

7. 要常常及时地知道“心跑去想”。
并不是要知道“想的内容”，
而是知道“心跑去想”了。

2012年8月24日B
00:05:37~00:05:43

《心念处篇》

8. 觉知有三项原则。

第一项：觉知之前，
别去寻找，别守株待兔，
要在感觉生起之后才去知道。

第二项：在觉知的过程中，
要像局外人一样有距离地旁观，别跳进去紧盯。
何时紧盯，何时就变成修奢摩他了。

第三项：要保持中立地知道。
在我们知道境界之后，生起满意，及时知道；
生起不满意，及时知道。

常常及时地知道在心中生起的满意和不满意，
接下来，心将会自行保持中立。

2009年5月3日
00:28:13~00:28:52

9. 先有“生气了”，然后知道“生气”； 先有“贪了”，然后知道“贪”； 先有“走神了”，然后知道“心走神了”。

要有“了”这个字。

2009年5月3日
00:15:21~00:15:34

《心念处篇》

10. 要先让带“了”的境界清楚地呈现出来：

哦，生气了！

哦，贪了！

哦，心走神了！

等那个境界先生起了，然后才紧随着知道，
这称为“心随念”。

2010年10月27日A
00：17：51～00：18：05

11. 学法修行并非什么难事。
当下的感觉是如何的，我们就只是知道。
一个片段、一个片段地去知道。

诀窍是：别刻意去知道，
让感觉先生起，然后才去知道。

2009年5月3日
00：13：48～00：14：09

12. 佛陀使用的是：

“身随念”，持续地紧随着观身；

“受随念”，持续地紧随着观受；

“心随念”，持续地紧随着观心；

“法随念”，持续地紧随着观法。

全部都是紧随着去观。

不断地紧随着观照，心常常看见，
然后牢牢记住那些境界，觉性就会自行生起。
接下来，一旦色动，觉性就能够捕捉到。

觉性捕捉到的是当下的色法，
而对于名法，是紧随其后地捕捉到。

2008年2月13日
00：20：14～00：20：51

《心念处篇》

13. 训练不断地及时知道心中生起的种种境界，
之后，境界一旦生起，心便能毫无刻意地及时知道。

没有刻意知道就能知道，称为
“真正的觉性生起了”。
必须训练到这一点。

倘若仍需刻意让觉性生起，
刻意让戒、定、慧生起，
只要尚存“刻意”，心便会去
构建“有（十二因缘中的有）”，
心就会挣扎，就会造作。

但在起步阶段，需要先有“刻意”。

2015年5月3日
00:21:10~00:21:49

14. 走神了，感觉到了吗？
心跑去想了。
这称为“没有觉知自己”。

2008年1月7日A
00:21:00~00:21:06

15. 无论是粗糙的境界，还是细腻的境界，
都同样在教导我们“三法印”。
因此，境界并不必须都是细腻的。

2011年2月26日B
00:20:46~00:20:53

《心念处篇》

16. 我们心里所有的苦，
全都生起在走神的时候。
因此，如果有在觉知，
是不可能有的苦的。

2009年1月7日
00:21:31~00:21:44

17. 怀疑的时候，要知道“怀疑”，
这就是观心。

2011年3月27日B
00:36:47~00:36:50

18. “如实”，意即：不进去干预。
不去禁止坏，不去杜绝苦，
只需如其本来面目地观照。

2012年8月24日B
00:17:10~00:17:21

19. 心不好，努力使其好；
心不快乐，努力使其快乐；
心不宁静，努力使其宁静。
这些都属于在“干预心”。

“观心”，则是：
心不好，知道其不好；
心不快乐，知道其不快乐；
心不宁静，知道其不宁静。
以中立的心去知道。

2011年3月7日B
00:36:53~00:37:10

《心念处篇》

20. 事实上，修行并没有想的那么难。
心中呈现的每种感觉，我们早已认识它们了。

我们要做的只是：
当下心中有什么感觉，就只是知道。

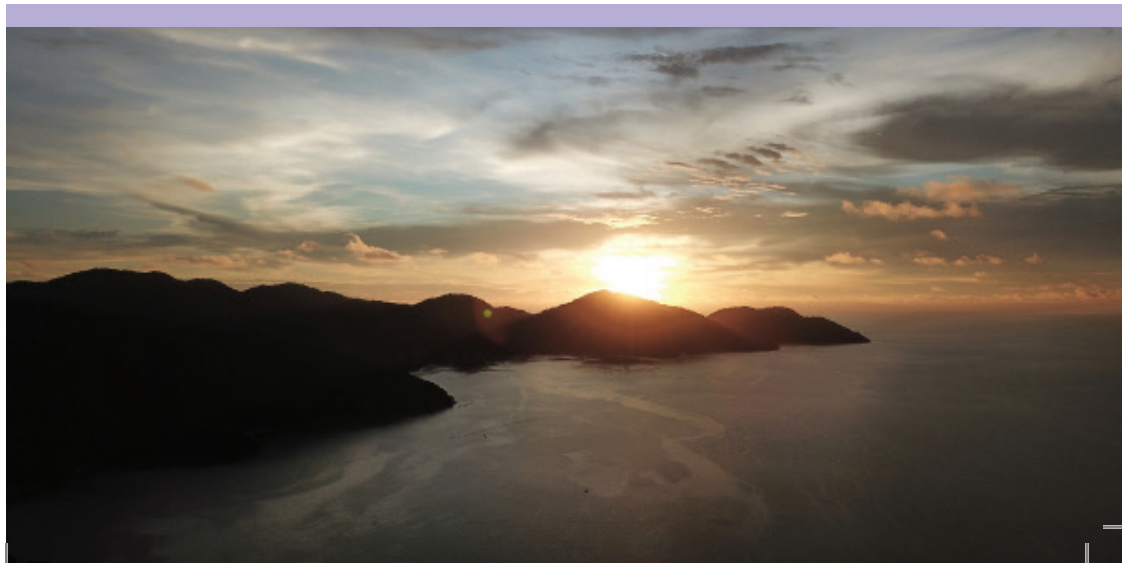
一切都是来了就走，
它们自行演绎，就是如此简单。

以安住且中立的心
知道境界的生生灭灭。
我们要做的，无需多过于此。

2011年6月4日B
00:45:00~00:45:32

21. 越常走神越好，
只是别走神太久。

2009年5月3日
00:37:09~00:37:11



《心念处篇》

22. 心的自然特征是：
思、想、演绎、造作。

因此，修行并非为了让心停止“想”，
并非为了让心停止“说”，
并非为了让心停止“想要”。

修行不是为了快乐，也不是为了要“好”，
而是为了照见蕴界的实相：
心是无常之物；心是苦之物；心是无法掌控之物。

虽然其他的蕴我们也同样执取，
但少过于执取心的程度。

因此，修行如果能够抵达心，
其他的蕴将变得微不足道。

2011年12月10日A
00：00：22～00：00：59

23. 当下心跑去想了，
知道吗？

2010年10月28日A
00：22：29～00：22：43

24. 我们可以观到的心是不多的。
都有些什么心？
贪心、嗔心、迷失的心。
感觉到了吗？这样的心一整天都有。
其中什么心最多？
迷失的心。

2010年10月28日A
00：22：29～00：22：42

《心念处篇》

25. 迷失的心出场率最高，
为什么？

因为贪心无法单独生起，
必须与迷失的心同步生起；
嗔心也无法单独生起，
必须与迷失的心同步生起。

那么，迷失的心能够单独生起吗？
能。

2010年10月28日A
00：22：45～00：23：04

26. 快乐生起的时候，
观之后它会灭去吗？
有时会灭去，有时不会。

快乐的心有两种可能：
善心，观之后它不会即刻灭去；
不善心，比如因贪欲而有快乐的心，
有觉性及时知道的刹那，它就会即刻灭去，
因为它是恶的。

若心有苦，知其有苦后，
它会即刻灭去吗？
会。

有苦的心只可能是不善心。

2009年5月3日
00：35：32～00：35：38

《心念处篇》

27. 有个方程式：
觉知自己次数=走神次数-1

2009年5月3日
00：35：32～00：35：38

28. 如果心看到境界之后，
生起了“满意”或“不满意”，
我们要及时地知道。

及时知道“满意”或“不满意”，
它们就会自行灭去，
心就会中立那么一瞬间。

很快地，心会再次接触到新的所缘，
又会再次“满意”或“不满意”起来。

2010年10月27日B
00：35：28～00：35：42

29. 当心跑去思、想、造作、演绎的时候，
我们要不断地知道。

当心中生起苦、乐的时候，
要持续及时地知道。

知道并非为了控制，而是为了照见：
快乐是临时的，痛苦也是临时的。

如果能够如此照见，有一天渴爱就会熄灭，
渴爱熄灭之后，就会彻见涅槃。

2011年12月11日B
00：16：40至00：16：52

《心念处篇》

30. 水往低处流，趋向污浊。
心也如此，不断下堕，如果持续被放任，
就只会不断累积烦恼习气，变得越来越肮脏。

因此，心是不可以被放任自流的，
我们有职责为它提供学习的机会。

2012年1月22日
00:00:15~00:00:45

31. 在眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘的时候，
如果心是善的，要及时知道；
如果心中生起贪、嗔、痴，也要及时知道。

要持续训练自己去知道。
其实，每个人都能够知道，
只是主动放弃了去知道而已。

2012年1月22日
00:16:04~00:16:18

32. 我们观照“迷失”与“知道(觉知)”，
不是为了要一直知道，而是为了照见：
“迷失”是无常的，
“知道”也是无常的，
“迷失”无法掌控，
“知道”也不受掌控。

2012年8月24日B
00:38:46~00:38:57

《心念处篇》

33. 如果心是对的，蕴则能够分离——
身与心是不同的部分，苦、乐与心也是不同的部分。
看得出来吗？持续观下去，最后就会照见：
“我”根本不存在。

2012年8月24日B
00：37：49～00：38：04

34. 在观心中，最难观的是“痴心”，
即“迷失的心”、“跑掉的心”；

其次难观的是“贪心”；
最容易观到的是“嗔心”，
因为生气的心最为粗糙。

“嗔心”与“贪心”相比，
谁更粗糙？

贪心生起的时候，
尚需蹑手蹑脚地去“偷盗”，
而生气时，直接就“拳打脚踢”上来了。

2015年5月17日
00：27：03～00：27：38

35. 要及时地知道：想入非非、发呆、走神的时候，
“痴”已经偷偷潜入了。

2007年1月7日A
00：11：24～00：11：26

《心念处篇》

36. 心有痴，是非常微细的的境界。
比如，闲坐着，心会走神；
有快乐的时候，心会走神；
很陶醉、很享受时，心也会走神。

心一整天都没有觉知自己，很难观。

2015年5月17日
00:27:40~00:27:54

37. 现在心变得非常迟钝，感觉到了吗？
这就是“紧盯”的症状。

2007年1月7日A
00:21:07~00:21:09

38. 心跑去想了，要及时知道。
心走神发呆了，要及时知道。

2007年1月7日A
00:22:57~00:23:03

39. 别紧盯。
心走神了，然后才觉知，好过害怕走神而去紧盯。
那样的话，心会呆滞、迟钝，是不行的。

2008年1月7日A
00:24:05~00:24:16

《心念处篇》

40. 别去等着观！
如果观心的时候等着观将会发生什么，
这样不会有什么可观的。

2012年8月25日
00：18：12～00：18：19

41. 如果观心不正确，心就会跑到前方的“空无”中去，
停歇在“空无”之中，变成奢摩他——紧盯空。

2011年3月19日B
00：04：07～00：04：19

42. 怀疑属于“痴”的一种。
心何时被“痴”控制着，觉性和智慧就不会生起。

2009年8月24日
00：42：50～00：42：57

43. 听见声音的时候，不是去知道“是什么声音”，
而是及时知道心；

看见画面的时候，不是去知道“是什么画面”，
而是及时知道心；

心想的时候，不是去知道“在想什么”，
而是及时知道心。

心乐、心苦、心好、心坏，都要及时地知道。
就是如此多多地训练。

2011年12月11日A
00：26：55～00：27：13

《心念处篇》

44. 有谁曾经在观腹部起伏之后，
心变得宁静了？

现在，我们将它提升到一个新级别：
观腹部起伏的时候，心跑去想了，
要及时知道。

2011年2月26日A
00:11:55~00:12:02

45. 谁比较任性？任性是“嗔家族”的成员。
担心也是其成员之一，还有吝啬。

2015年5月7日
00:37:57~00:38:06

46. 伤心之中含有嗔，
伤心属于不善心。

2008年4月27日B
00:00:51~00:00:53

47. 什么是嗔的对立面？
慈悲。

2010年10月28日A
00:24:59~00:25:06

《心念处篇》

48. 哪怕仅仅只是一次生气——
刚开始的时候，“生气”还很小；
思来想去，它就越来越强壮；

及时知道“生气”之后，
它就萎缩了。
——这就足以让我们
照见“三法印”了。

2010年10月28日B
00:05:22~00:05:36

49. 什么是智慧的对立面？痴。
因此，无痴即是智慧。

2010年10月28日A
00:24:46~00:24:53

50. 心走神时，贪会生起；
心走神时，嗔会生起。

感觉到了吗？
知道走神的刹那，嗔就会立即灭去。
因此，知道走神的那一刻是绝顶美妙的。
无贪、无嗔、无痴的心，
是至上的善心，是圆满的善心。

2010年10月28日A
00:23:29~00:23:57



《心念处篇》

51. 最初，心处于“有分”状态，并不能感知外界，（《阿毗达摩》称这种处于不活跃状态的心为“有分心”）

当外界的色、声、香、味等来引诱时，
心才会慢慢从“有分”中跳出来感知。

在感知来自眼、耳、鼻、舌、身的所缘的第一个片刻，
心就只是知道，就只是看见，并不知道“是什么”。

然后，心进一步工作，将它们转译出来：
这是什么，那是什么。

待转译完毕，心就开始判断并赋予它们价值：
这个好，那个不好；喜欢这个，不喜欢那个。

然后，心生起了“善”与“不善”。
这就是“心路”。

2008年4月27日B
00：47：21～00：48：00



身念处篇

《身念处篇》

1. 去觉知自己，
观身工作，观心工作。
哪天心力充沛，就去观心；
哪天心力不够，观不了心，就去观身。
身体是心的家。

2012年1月22日
00:13:15~00:13:32

2. 隆布敦长老开示：观身是为了抵达心。
如果已经能观心，为何还要与身体纠缠不清呢？
身体是应该被丢弃之物，到了某个时候，
心会自行扔下身体。

2012年1月22日
00:14:35~00:14:59

3. 黏着于禅定的人需要观身，
如果去观心的话，将观不到任何境界，
只会感到空空的。

2012年8月24日B
00:36:20~00:36:26

4. 如果会观身了，就会看见色法；
如果会观心了，就会看见所有的名法。

2010年10月10日A
00:08:39~00:08:45

《身念处篇》

5. 身念处中的“安般念篇”——观出入息是最微细的，比较难；而“正知篇”里的观身体动，比较容易。

2015年5月17日
00:26:47~00:27:02

6. 经行的时候，在抵达终点时，别急忙转身，先觉知自己，然后再慢慢转身。转过身，也别急着走，先觉知自己，然后再开始走。如果转过身后立即就走，心就会跑到脚前面去。

2011年3月19日B
00:23:53~00:24:05

7. 常常观。别懒惰，也别心急。

2008年1月27日
00:24:21~00:24:29



慧学篇

《慧学篇》

1. 烦恼习气有三个级别：

粗重级，即贪、嗔、痴，以戒战胜；

中等级，即五盖，以禅定战胜——
心与自己在一起，心不散乱并有禅定，
五盖就无法趁虚而入；

微细级，即无明、邪见，
惟以正见方能战胜。

觉知身与心，看一看它们的实相究竟为何，
事实上，都是苦。

2010年3月8日
00:10:56~00:11:25

2. 心偷偷跑去想了， 感觉到了吗？

2008年1月7日A
00:25:36~00:25:37

3. 一旦心成为“知者、觉醒者、喜悦者”， 就去训练分离蕴界，继而开发智慧。

心成为“知者、觉醒者、喜悦者”，
是开发智慧的前提。

如若心还不是，就只有两种情况：
不是“（思）想者”，就是“紧盯者”。

2011年2月26日A
00:00:44~00:01:06

《慧学篇》

4. 不断刹那、刹那地生起觉性，
去知道自己的身与心，就是在发展“道”。
它是“道”的起步阶段，称为“前行道”，
但还不是圣道。

2010年11月14日
00:14:47~00:15:00

5. 修行的方法不计其数，隆波简化下来，
仅剩下一丁点：
有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

这就是修行的原则，
也是修习毗钵舍那的核心。

2012年8月25日
00:08:48~00:09:02

6. 心想要开发智慧，是有条件的。
因此在教导时，隆波才会说：
“有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相”。

而散乱的心或不中立的心，
都是做不到的。

2010年10月10日A
00:26:24~00:26:51

《慧学篇》

7. 中立的心，是无处可安的。
中立并不是“不在外、不在内、安于中间”。

中立意味着对所有的境界或状态
都没有“满意”与“不满意”。

以平等之心去保持中立，
没有“满意”与“不满意”；
以智慧去无分别地看待苦与乐、好与坏。
如此才是“中立”。

2011年2月26日A
00:26:36~00:27:15

8. 中立并非不看，也不是毫不关心。
中立是有觉知，但没有满意与不满意。

2011年5月29日
00:10:40~00:10:45

9. 中道，是修行之道——
毗钵舍那的修行，不太紧、也不太松。

中道，并不是指位于对与错的中间。

2012年8月26日A
00:10:38~00:10:55

《慧学篇》

10. 如果我们修行正确且修得好，
将会与世间水乳交融，
而不被其染污。
仿佛是荷花，置身于泥与水中，
却不为泥污染，不被水淋湿。

如果修行之后，变成了插在瓶里的荷花——
极力呵护，设置范围，从不与世间接触，
这便不正确了。

2010年12月9日
00:41:2~00:41:43



五蕴篇

《五蕴篇》

1. 能够让真正的觉性与智慧生起，
从而使道与果生起的修行原则，
其实并不复杂，就只有一丁点：
有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。
这是隆波对“毗钵舍那修行原则”的总结。

有觉性，以安住且中立的心，照见名色的实相，
就是学习与探究组合成为“我”的色法与名法。
无需去观别人的身心，观自己的色，观自己的
感觉、念想，根本不用去看别处的。

2010年10月10日A
00：07：28～00：08：16

2. 修习奢摩他，
是为了让心拥有快乐、宁静，令心变善，获得力量。

修习毗钵舍那，
是为了洞见名、色、身、心、蕴、界的实相，
听起来好像多得不得了，实际上，浅显地说就是：
照见身与心的实相。

2011年5月27日
00：17：35～00：17：56

3. 四念处中论及的“世间”，指的是名与色，
可别翻译成“地球”。
终结于世间，就是终结于名与色——
摆脱名与色的缠缚。

2012年8月26日A
00：04：31～00：04：41

《五蕴篇》

4. 要有觉性。
有觉性去知道什么？知道身与心。
更精准的说法应该是：知道名与色，
通俗的说法是：知道身与心。
名色与身心并非完全一致，相反，它们相去甚远。
在起步阶段，暂且说：知道身与心。

2010年10月10日A
00：08：17～00：08：38

5. 色法、名法的实相，
即“三法印”。

2011年5月27日
00：18：05～00：18：06

6. 隆布特长老开示：终结于世间之后，
并非空无一物。
若说成“空无一物”，那是邪见，称为“断见”。
若说成“恒常不灭”，也是邪见，称为“常见”。

2011年8月26日A
00：04：30～00：04：48

《五蕴篇》

7. 称之为“五取蕴”的事物，
也就是组合成“我”的事物包括：
色蕴，即身体：
苦、乐的感觉，称为“受蕴”；
记忆与界定，称为“想蕴”；
造作好、造作坏、造作不好不坏，称为“行蕴”；
对眼、耳、鼻、舌、身、心方面的感知，称为“识蕴”或“心”。

因此学习“苦”，就是学习“五蕴”，
学习称之为“我”的事物。

2012年9月7日A
00:00:48~00:01:20

8. 佛陀开示道：简而言之，五取蕴就是苦。
我们所执取的蕴就是苦，蕴自身已经是苦了。

为什么佛陀使用“取蕴”呢？只用“蕴”不行吗？
因为有些蕴并不是属于“取蕴”。

“蕴”有两种：
“取蕴”，即世间人所拥有的蕴；
而所有出世间的心则是属于“非取蕴”。

出世间的心不能称为“取蕴”，
不在“苦堆”之中。
因此，如果修行直至出世间，
就会离苦，自此不再受苦。

2007年12月29日B
00:14:15~00:14:53

《五蕴篇》

9. 色法本身很难观。
比如，手、脚、毛发、指甲、牙齿、
皮肤、肌肉、肌腱、骨头，
它们都是身体的局部，但不是色。

真正的色是“四界”：
地、水、火、风。

在头发里也存在四界：
硬的部分是地界；
但是地界里为什么它的原子或分子能够聚合？
原子或分子聚合的力量，称为水界；
能够“流动”的，是风界；
它本身拥有温度，有的热，有的凉，是火界。
四界潜藏于每一根头发里。

因此，一根头发里有非常多的色，
除了上述的，还有其他的色：
香境色、味境色等。

因此，要想观到真正的色是异常艰难的，
只是把它们弄懂就已经不容易了。

因此隆波教导大家时，
有时候只是先简单概略地开示：
有觉性，知道色、知道名。

因为身体并不完全与色一致，
心也只是名法的一种。

2010年10月10日A
00:11:13~00:12:24

《五蕴篇》

10. 名法有四种：

受蕴——乐受、苦受、舍受；

想蕴——记忆、界定；

行蕴——造作好、造作坏、造作不好不坏；

识蕴——对所缘的感知，也就是心，即对于呈现在眼、耳、鼻、舌、身、心方面的所缘的感知，以上这些称为“名法”。

2010年10月10日A

00：10：51～00：11：12

11. “想蕴”指的是记忆与界定。

“记忆”与“界定”并不相同。

记忆是指：

依据储存的旧有资讯，判定正在呈现的所缘，能够记起“这是这个，那是那个”。

界定是指：

根据原有资讯，推测从未见过的新事物。

比如，小时候见过猫，见到与猫外貌相似的老虎时，就将之界定为大型的猫。

所以，界定可能正确，也可能错误。

2010年10月10日A

00：08：50～00：09：32

奢摩他篇

《奢摩他篇》

1. 记住这条原则：
若能观心，就去观心；
若无法观心，就去观身；
既无法观心，又无法观身，
则修习奢摩他，这是最后的防线。

2010年11月27日A
00:21:39~00:21:50

2. 我们较为欠缺的是禅定，有待加强。
居士欠缺的另一项是：修行的持续性。
每天都要训练禅定。

无需深定，不是指看见这个或那个的禅定，
而是训练心与自己在一起的“心安住的禅定”。

2011年3月18日B
00:00:00~00:00:32

3. 紧盯所缘的禅定不会让心生起智慧，
但会增强定力，使心获得力量。

如果正确地训练“紧盯所缘型”的禅定，
心就会宁静下来，有力量、有定力、神清气爽，
准备好后去轻轻松松地开发智慧。

2010年10月10日B
00:04:58~00:05:19

《奢摩他篇》

4. 只是看见苦、乐来了就走，即生即灭，
就足以证悟阿罗汉了。

2012年10月10日B
00:25:40~00:25:46

5. 别去刻意呵护，要轻轻松松的。
如果修行之后紧张、苦闷，就说明修错了。
何时无法观心，就不要强迫去观。

可以观身——

看见身体点头，看见身体左转右转。
如果也无法观身，就修习奢摩他。
若不知道该如何着手，也可以念经，
不断念诵也是修行奢摩他的一种方法。

或者常常忆念佛陀、佛法、高僧大德，
忆念那些我们曾经有过的善行与美德，
这些全是修行奢摩他。

2008年2月13日
00:30:01~00:30:41

6. 禅定源自于快乐。

2011年12月10日A
00:14:42~00:14:43

《奢摩他篇》

7. 我们训练是为了获得安住的心，
但并非迫使安住持续不断。
而是要去看见——心有的只是迷失。

心终其一生都在迷失之中，
因此我们才会以为它是恒常不变的那“一颗”。
直到“安住之心”渗进来，
将“迷失之心”切断成一个片段、一个片段的，
于是我们看见：
迷失之心即生即灭，
觉知自己的安住之心，也即生即灭。
无需维护“安住之心”，厌恶“迷失之心”。

要频繁反复地去观，
直至照见所有的心一直是生生灭灭的，
如此才是领会了法。

2011年12月11日B
00:06:30~00:07:04

8. 要通过训练让心安住。
“禅定”意即“心安住”。

2011年12月16日
00:30:12~00:30:15

《奢摩他篇》

9. 禅定可能与善心一同生起，
也可能与不善心相伴生起——
坏人也能生起禅定。

觉性则是纯纯粹粹的善法，
伴随觉性生起的，必定是善心。

因此，有些法能在两边生起，
而有些法只能生起在一边。

比如，贪、嗔、痴只能生起在不善这边，
觉性与智慧只能生起在善这边，
而禅定是中性的，善与不善，两边都行。

2010年10月10日A
00:10:07~00:10:47

10. 我们要明白两个词：
止禅——紧盯所缘的奢摩他的修行；
观禅——照见三法印的毗钵舍那的修行。

2010年11月12日
00:11:41~00:11:50

11. 智慧并不会无缘无故地生起。
智慧生起的近因是什么？
禅定。

而禅定有两种：
止禅——专注于所缘的禅定；
观禅——能够照见三法印的禅定。

2010年10月10日B
00:03:47~00:04:17

《奢摩他篇》

12. 奢摩他可以修，但须知道自己是在修奢摩他。
那些走上岔路的人其失误正是在于：
明明修的是奢摩他，却误以为是在修毗钵舍那。
就是在这里犯了错。

2012年8月24日B
00：18：36～00：18：44

13. 记住：苦闷的心是无法修奢摩他的。
心若想要宁静，必须先有快乐，因为快乐是生
起宁静的近因。
佛陀的教导极为细腻——什么是因，什么是果。

想得到如是果，须具备如是因。

若想让心获得宁静，就要让心快乐地和一个所
缘在一起，且必须是善的所缘。

2011年4月8日B
00：08：48～00：09：03

14. 圣道生起时，心必须拥有正定。
正定即是观禅，伴随着智慧。

2012年8月25日
00：03：59～00：04：07

15. 以念诵“佛陀”来使心宁静，
以观呼吸来使心宁静，
以观腹部升降来使心宁静。

这些方法是让心宁静于单一所缘，
宁静于“佛陀”，宁静于呼吸，宁静于腹部。
这称为“止禅”，属于奢摩他的修行。

2010年10月10日B
00：08：17～00：08：32

《奢摩他篇》

16. 当下正在迷失，感觉到了吗？

2011年3月19日A
00：01：18～00：01：29

17. 如果有次第地修习禅定，在心安住之后，
就会得到“知者”；
如果及时知道“心跑去想了”，
“知者”也同样会生起。
这两种“知者”具备同样的特性，
只是稳定性不同。

源自于禅定的“知者”会独立凸显，
甚至能持续几天，但不超过7天，之后就会退失。
如果及时知道“心跑去想了”，
则会得到一刹那的“知者”，
再次知道“心跑去想”，
“知者”会再生起一刹那。

这两种禅定具备相同的特性，
后者称为“刹那定”，前者属于“安止定”。
心从“安止定”退出之后就会处于近行定，
“知者”会独立凸显。

同样是“知者”，因修习方法的不同，
它们的品质与稳定性也不同。

如果无法进入前者的禅定，也不用害怕。
能够获得后者——“刹那定”中的“知者”，
对于证悟阿罗汉来说，也已经足够了。

2011年12月16日
00：24：29～00：25：32

《奢摩他篇》

18. 生气属于嗔心，是烦恼习气的一种。
要及时地知道。

2010年10月10日B
00：39：45～00：39：50

19. 戒、定、慧足够的时候，禅定会自行生起。
在圣道生起的刹那，即便不会修习禅定，
心也会自动进入禅定。

有些人始终无法入定，听隆波开示说必须有正定，
就担心今生没有机会了。
并非如此。

我们要发展觉性，
刹那刹那地生起“觉知自己”的心，
这称为“刹那定”。

将“刹那定”累积到一定的量，
心就会自行进入禅定，
并在其中根除烦恼。

2010年11月14日
00：15：14～00：15：50

20. 禅定不会导向解脱。
禅定只是工具，让心获得力量。

2011年2月26日A
00：09：26～00：09：36

《奢摩他篇》

21. 心安住于心，心成为观者，具备这种观禅，
就会看见色法与名法，
照见一切所缘都在活动变化。
所缘，即“一切被观察的事物”。

2011年8月26日A
00:23:11~00:23:31

22. 记住：必须“一”心、“一”所缘，
才能算修行奢摩他。
“一”所缘的意思是单一的所缘。
有上百个所缘，就不是修奢摩他。

2011年4月8日A
00:08:39~00:08:48

23. 有些禅定感觉很像涅槃——
假冒伪劣的涅槃，有入有出。
有时修习禅定，呵护心直至空，
就以为空空的心就是涅槃。

2011年3月19日B
00:03:03~00:03:21

24. 有些人修行后，心亮堂起来，沉浸在空无之中，
光明、广阔、轻松、快乐，他们以为这就是涅槃。

这个境界称为“空无边处”，
它只是临时存在的，而后就会退失。

2011年3月19日
00:03:24~00:03:46

《奢摩他篇》

25. 有些人不是紧盯“空”，而是紧盯“心”，这又是另外一种奢摩他，称之为“识无边处”，即紧盯“知者”。
如果这样，“知者”会永无止境地重叠下去，会让我们感觉识蕴可以无穷无尽地重复下去。

2011年3月19日B
00:04:22~00:04:42

26. 观身不净，并不是毗钵舍那的修行。

2011年5月27日
00:18:09~00:18:12

27. 有些人进一步修行，则会看见：
送心进入“空”，而空是被觉知的对象，
送心去呵护“知者”，也依然感到是累赘，
于是便抛下被观的所缘，也舍下知者的心。
什么都不再执着，却又执着于“不执着”：
既不执着心，也不执着所缘。
称之为“无所有处”——
是另一种形式的奢摩他，是无色界定。
如果没有足够的觉性与智慧，
也会误以为它是涅槃。

2011年3月19日B
00:04:43~00:05:26

《奢摩他篇》

28. 如果心长久地处于空无中，
因为没有执着什么，也就无需去界定什么，
想蕴就会逐渐削弱，以至于仿佛要灭掉了，
若有若无地只剩下一丁点。
这属于“非想非非想处定”——
第四种无色界定，它能带来极大的快乐。

2011年3月19日B
00:05:51~00:06:20

29. 请记住：佛法宁静而愉悦！

2009年5月3日
00:45:38~00:45:42

30. 修行途中陷阱密布，
必须要有觉性与智慧，
必须经过学习。
若找不到真正值得信任的老师，
则要依赖于更多的自我观察：
自己是否黏着于什么了？
是否黏着于空无了？

2011年3月19日B
00:06:22~00:06:43

31. 修行奢摩他的诀窍是：温柔地带领心。
温柔地带领心与单一的所缘持续地在一起，
且须是令心有快乐且不诱发烦恼习气的所缘。
仅仅是轻轻地、温柔地带领，没有丝毫强迫。

2012年8月25日
00:09:03~00:09:14

《奢摩他篇》

32. 听见钟声了吗？
有撞击声，对吗？
而且有余音，听到了吗？
钟每撞击一次，都会有很长的余音。

心觉知所缘的时候，有“寻”有“伺”：
寻——心抓住所缘，抓的瞬间进驻；
伺——心与所缘依偎在一起，
就好比是撞钟的余声，余音萦绕。

每一种境界都真实存在于我们的心。
练习觉知境界或状态之后，就会发现：
每一种境界都即生即灭——
寻生了就灭，伺生了就灭，
喜生了就灭，乐生了就灭。

2011年12月11日A
00:23:41~00:24:21

33. 如果希望获得宁静，
就要选择让心感觉舒服的所缘。
如果心对那个所缘感到舒服，就会不再散乱
去找别的所缘，心就会宁静于单一的所缘。

这就是修行奢摩他的原则，
清楚吗？

隆波不知如何开示才能更清晰了。
即便隆波现在讲得如此清晰，一路走来也是
坎坎坷坷的，隆波修行了22年的奢摩他，
才领会了奢摩他修行的原则。

2010年11月12日
00:16:57~00:17:25

毗钵舍那篇

《毗钵舍那篇》

1. 如果没有佛陀，
就不会有“毗钵舍那的修行”，
这是佛陀寻找到的方法，
仅仅在佛教里才有的教导。

布施、持戒、修习禅定，
这些在佛陀出世之前就已经存在了。

一般人以为：去供了斋就是佛教徒。
这只是布施。

每逢节假日就持一次戒，参加各种活动，
去受戒，以为有戒了，就是佛教徒。
这些在其他宗教里也有，
无需佛陀出世。

2015年4月8日
00：03：20～00：03：40

2. 心中生起了“没有自信”，
知道正在感到“没有自信”，
这就可以了。

2008年11月23日B
00：43：48～00：43：52

《毗钵舍那篇》

3. 修行毗钵舍那是为了清除邪见。
佛陀开示道：没有什么比邪见的祸害更大。

而毗钵舍那的修行，可以清除最有害的邪见。
至于贪瞋等等，佛陀尚未提及，
因为他发现没有任何事物的威胁与害处
可以与邪见相比。

一旦见解错误，就会导致思考错误、
行为错误、言语错误，
一切全都错误，且要接受由此带来的恶果。

2011年4月10日A
00:27:37~00:28:18

4. 修行毗钵舍那没有速成班，
心会一段一段地切换成修行奢摩他。

2011年3月19日B
00:24:34~00:24:40

5. 实修直至清除——“有人、有众生、
有我、有他”的邪见，
这称为“开发智慧”。

修行毗钵舍那，实践下去，
就会证得初果须陀洹。

2010年11月14日
00:12:46~00:12:58

6. 气馁没关系，气馁也不放弃，
每个修行人都必须通过“气馁”这道关。
很正常，气馁也要继续修行。

2011年12月11日B
00:14:13~00:14:23

《毗钵舍那篇》

7. 修行毗钵舍那，必须看见“三法印”——
念诵“佛陀”之心的三法印，
呼吸的身体之三法印，
升降的腹部之三法印。

如果没有看见“三法印”，
就不是在修习毗钵舍那。

2011年4月8日B
00:14:56~00:15:16

8. 要精进，而别期待结果。
如果想要得到结果，是得不到的。
精进地在因上用功，结果将会水到渠成。

2011年3月19日B
00:51:23~00:51:33

9. 刹那定是非常重要的。
没有禅定的人，可以用“刹那定”修习毗钵舍那。
刹那刹那地觉知自己，可别瞧不起它，
要让“刹那定”常常生起。

在心跑掉的瞬间训练觉知——心跑掉，
觉知；心跑掉，觉知。最后觉知就会绵密起来，
仿佛能够持久觉知。
来到这点，就能开发智慧了：观身工作、观心运
作，将会照见此身非“我”；感受非“我”；
行蕴，即造作好坏不是“我”；心也不是“我”。

2010年11月14日
00:11:59~00:12:33

《毗钵舍那篇》

10. 轻轻松松地观五蕴工作。

2011年3月27日B
00:25:21~00:25:24

11. 相较之下，修习毗钵舍那更容易， 修习奢摩他更难。

修习毗钵舍那，无需做什么，
只需要“知道”。

修习奢摩他——
心不宁静，想要令其宁静，并非易事；
心宁静之后，想要保持，也不简单。
无论保持宁静的功夫多厉害，
有一天它也会退失，再次散乱起来，对吗？
因此，奢摩他难修。

修习毗钵舍那，无需做什么，非常简单。
如果谁还在问：怎么做才对？
就说明还没有明白。

修行毗钵舍那，宜问：如何“知道”才好？
首先，知道什么？知道身、知道心。
该怎样知道？身心是如何的，如其本来地知道。
知道之后，别干预，同时也别刻意去知道。
觉性选择知道身体，就会知道身；
觉性选择知道心，则会知道心。
不用刻意。

慢慢练习，有一天我们就会领悟法——
照见“我”并不存在。

2008年1月27日
00:17:15~00:18:10

《毗钵舍那篇》

12. 需要选择一个参照物——与“佛陀”在一起也行，与呼吸相伴也行，与腹部升降在一起也行，心跑掉的时候，要及时知道。

与“佛陀”在一起，与呼吸在一起，与腹部升降在一起，不是为了让心宁静，而是要及时知道“跑掉的心”，知道错误，就会自动正确。

这就是独门秘笈。

2012年8月25日
00:10:37~00:10:59

13. 我们学法与修行，不是为了要博闻天下事，只为一件事而已：看见“凡生起的，必然灭去”。初果须陀洹，仅仅是这样知道而已。

2009年8月24日
00:41:27~00:41:40

14. 在修行的旅程中，有些时段感觉好像不会修行了。每个人都会如此，在每个阶段都会有这样的感觉，并非局限于想要体证初果的凡夫。

2010年10月27日B
00:17:22~00:17:36

15. 贪、嗔、痴等境界，称为“法之境界”。要看见它们，才能真的修行毗钵舍那。

2010年10月27日B
00:04:09~00:04:19

《毗钵舍那篇》

16. 禅相——蒙骗奢摩他行者；
毗钵舍那杂染——蒙骗毗钵舍那行者。

2011年12月11日A
00:20:29~00:20:34

17. 阿难尊者称毗钵舍那杂染为“DHAMMA WUTAZA”，
DHAMMA，意为“法”，WUTAZA，意为“散乱”。
DHAMMA WUTAZA，意即“散乱于法中”，
它共有十种，即“毗钵舍那杂染”。

2011年12月11日A
00:18:56~00:19:10

18. 毗钵舍那杂染共有十种。
全都因为：在修行毗钵舍那时，心散乱于法中。

2011年4月1日A
00:28:38~00:28:49

19. 如果我们已经在修行毗钵舍那了，
则无需害怕毗钵舍那杂染。
它是必经之路，每个人都必然会碰到。

2011年12月11日A
00:20:08~00:20:16

20. 让毗钵舍那杂染消失的方法是：让心归位。
仅此而已。

2011年12月11日A
00:19:11~00:19:18

《毗钵舍那篇》

21. 隆布特长老教导：
若禅定足够，则能摆脱毗钵舍那杂染。

2011年12月11日A
00:19:27~00:19:32

22. 不久月球就将离地球越来越远，这是好消息，
好是好在它并没有“掉”进来撞击地球，
而是会渐渐地远去。

无常——
一切都是这样的——全是临时的。

2011年12月11日A
00:00:39~00:00:56

23. 无常、苦与无我，全都能观。
无常——不存在的事物，存在了；存在着的事物，
消失了。
苦——事物无法长久存在，始终被逼迫着要消失。
无我——一切有因则生，无因则灭，无法控制。

2011年4月1日A
00:26:20~00:26:47

24. 三个角度——无常、苦与无我，
观哪个角度都行，这取决于如何去看。
毗钵舍那的修行，就只是观这些而已。
不用去找别的角度。

2010年10月10日B
00:18:45~00:18:52

《毗钵舍那篇》

25. 心本身也呈现三法印——
生起即刻灭去，无法长久驻于某一境界。
快乐的心待不久，痛苦的心也待不久；
贪心、嗔心、痴心待不久，善心也待不久。
无法持久，就是“苦”的法印。

2010年11月12日
00：03：35～00：03：52

26. “无我”并非指什么都没有，
“无我”意即不被掌控，不随心意。

2012年1月22日
00：16：38～00：16：49

27. “无我”并非指什么都没有，一切皆空，
如果这样认为，就是邪见，称为“断灭空”。

2010年11月12日
00：04：06～00：04：20

28. 如果无法看见名色的三法印，
今生距离证悟道、果、涅槃就还很遥远。

2011年12月11日
00：01：12～00：01：22



《毗钵舍那篇》

29. “我”形成于蕴的聚集，
且由想蕴界定——这是“我”。

如果蕴分离，想蕴则无从界定——
色蕴呈现三法印，
受蕴、想蕴、行蕴、识蕴也呈现三法印，
最终将无法界定何谓“我”。

2012年8月24日B
00:38:05~00:38:24

30. 隆布敦长老开示说：心清楚地照见心，即是道。
问说：心清楚地照见心，到底看见了什么？

作为隆波的弟子，一定要能够回答：
看见——心就是苦。

因为心是蕴，所以心就是苦。
何时看见“心是苦”，何时就会放下心。

何时放下心，也就放下了世间的一切。
因为心，正是我们最为执着的。

2010年11月14日
00:19:35~00:20:00



《毗钵舍那篇》

31. 修行，同时做功德回向，
没有任何功德大过于此。
源自于修行的功德是极大的，
人类的死亡只是身体死，
心会在生灭中承继下去。

如果曾经坚定不移地训练过心的，
届时就会对接上，曾经的修行并不会消失。
因此，我们做功德时，要始终不渝、忆念、
回向功德。

2010年11月12日B
00:33:03~00:33:32

32. 隆波如果听到谁决心用修行来供养，
就会有法喜，生命会因法喜的滋养而延长。
如果大家只是供养众多物品，隆波恐怕会短寿。

举个例子，假如隆波生病了，
哎哟！药品都要堆满寺庙了，
而且每个人都祈求隆波吃，“这个药最有效了”，
中药、泰药、西药、印度药、鬼药、仙药……
如果得吃这么多“供养品”，就死定了，
而且死后尸体还不腐，病菌都消化不了。

因此，大家还是用精进修行来供养吧。
不管来学习的是穷人还是富人，完全平等，
隆波不会因哪个人有钱就特殊对待。
每个人依据自己的努力，收获相应的成果。

隆波是倾囊而授，没有任何保留。
留一手，以防某个弟子背叛，
隆波是不会这样做的。

2007年12月29日A
00:22:17~00:23:25



觉性篇

《觉性篇》

1. 粗重的烦恼习气，以戒战胜；
中等的烦恼习气，以禅定战胜；
微细的烦恼习气，必须以智慧战胜。
对戒、定、慧来说，
都不可或缺的重要根基是觉性。

2012年1月22日
00：06：17～00：06：35

2. 在经典里清清楚楚地记载：
觉性的职责是守护、保卫心——
守护心提升至真善美，保卫心不堕至恶处。

2012年1月22日
00：07：17～00：07：31

3. “隆波教导了什么？”
作为隆波的弟子必须要知道答案，
而不是隆波到底教了什么都不知道。

隆波教导我们要有觉性——
有觉性去知道身体，有觉性去知道心。
要想觉性能够生起，就必须知道种种境界或状态。

《阿毗达摩》中有清楚的开示：
“Tinasanya”（巴利文），
即心能够牢记境界或状态，是觉性生起的近因。

有觉性觉知身，有觉性觉知心，但依然没有智慧。
觉性能够感知身心的存在，
智慧是一种对身心实相的领悟，即照见三法印。

2010年10月10日B
00：02：55～00：03：45

《觉性篇》

4. 所以，觉性是非常有益的、重要的法，
每颗善心必然总是带有觉性的；
没有觉性的心，不会是善心。

2012年1月22日
00：09：02～00：09：17

5. 并不是多多地打坐之后，觉性就会生起的，
它们完全是两回事。

禅定是智慧生起的近因；
快乐是禅定生起的近因；
心能够牢记境界或状态，是觉性生起的近因。
因与果必须一致。

2012年1月22日
00：08：24～00：08：46

6. 觉性有两种：世间的觉性，
以及提升心以抵达道果涅槃的觉性。
后者是觉知名色、觉知身心的觉性。

2012年1月22日
00：09：33～00：09：50



四圣谛篇

《四圣谛篇》

1. 很多人的修行之路坎坷崎岖，只因一直追寻快乐、宁静与好。

只有这么一点追求，只求这些无常之物，因此才会得而复失，失而复得，难道修行一辈子，只为了追求这些吗？太肤浅了。

不计其数的人以修行来追求快乐、宁静、好，不知这仅仅是附赠品，而非修行的目的。

我们修行是为了一一照见实相。
如此才能领悟至高无上的真理——“四圣谛”。

2010年11月14日
00:00:45~00:01:37

2. “四圣谛”中的第一圣谛是“苦谛”。

何谓“苦”？
色与名本身就是苦，
也就是我们的身与心本身就是苦。

对于“苦”的职责是什么？是“知道”。

要去知苦，而非断苦，或逃离苦。
怎么逃都逃不掉的——逃到南北极，也得带着身与心，身与心本身就是苦，跑到南北极怎么能不苦？逃往月球，还是得带上身和心，相当于带着苦一起去了。因此，我们无法逃离苦。

修行并不是为了要逃离苦，而是为了知苦——去觉知身，去觉知心，多多地觉知，不断观照下去。所以佛陀开示道：对苦的职责，是去“知道”。

2010年11月14日
00:01:52~00:02:41

《四圣谛篇》

3. 称为“苦”的事物——佛陀开示道：
总而言之，五取蕴就是苦。

2012年9月7日A
00:00:37~00:00:47

4. 真正的修行并非遁世，
而是去不断认识世间。

2011年3月27日B
00:45:42~00:45:46

5. 第二个圣谛“集谛”，即苦生起的原因——
心里面的冲动和欲望。

比如就在刚才，我们成为“鬼”之前，感觉到吗？
心中先生起了“想要”，心贪了起来，欲望生了起来，于是便进入了“鬼”的域界。

若“想要”生起而未能如愿，“嗔心”就会紧随而至，我们便会跨入地狱众生的域界。

“想要”生起，得不到满足，嗔心会生起；
“想要”生起，想要满足它，这时“贪心”
就渗透进来了一一想要拥有、想要成为、
想要得到；想要没有、想要不成为、想要不得到、
想要不碰到……

对于“欲望”的职责，是“断离”。
断离欲望的方法极为神奇——佛陀只是如此开示：
“苦”要“知”，“集”要“断”……
但在开示四圣谛的时候，佛陀并未说要如何断离。

2010年11月14日
00:02:42~00:03:45

《四圣谛篇》

6. 第三个圣谛“灭谛”，
即“涅槃”——苦彻底止息。
也就是蕴彻底止息。

因为已经告知过了，苦就是蕴，苦就是名色，
因此，涅槃是名色的彻底止息，蕴彻底止息，
身心的彻底止息。

2010年11月14日
00:03:49~00:04:10

7. “涅槃”即“灭谛”，
对于“灭谛”，我们的职责是“照见”。

为何不是“让涅槃生起”？
因为“涅槃”已经存在了，根本无需让涅槃生起。
要做的仅是照见原本就已经存在却从未见过的事物，

为何会从未见过涅槃？因为心的品质不够。
心中充斥着欲望，有的只是想要，
挣扎着构建“有”（十二因缘中的“有”），
有的只是不断造作。

2010年11月14日
00:03:49~00:04:10

8. 想要得到宝贝，就要自己用功，
没有谁能代替的。

2011年3月18日B
00:20:29~00:20:34

《四圣谛篇》

9. 第四个圣谛“道谛”。

“道”意即“路”，是什么路？
趋向涅槃之路，离苦之路，
欲望止息之路，摆脱蕴之路。

这条路包含8个组成部分，精炼概括，
就是“戒、定、慧”。

2010年11月14日
00:08:23~00:08:47

10. 对于“道谛”的职责是“提升”。 因此，若问：“修行”还能翻译成什么？ 回答是：翻译为“提升”。

2012年8月26日A
00:31:16~00:31:23

11. 隆波教得直来直去， 完完全全遵从佛陀的教导。 并没有要批判谁，也不点任何人的名。 要学习就必须得这样学，佛陀并没有教导 我们要对邪见妥协。

2011年4月8日B
00:20:12~00:20:24



八支圣道篇

《八支圣道篇》

1. 我们对“道谛”的职责是“提升”。

2010年11月14日
00:16:28~00:16:30

2. 正见：正确的见解，即清楚照见四圣谛；

正思维：正确的思维，即远离欲贪的思维，
远离怨恨的思维，远离伤害的思维；

正语：正确的言语，不说不好的话；

正业：第一、二、三条戒，即不杀众生、
不伤害众生、不欺负众生，不偷盗，不邪淫；

正命：以正确的方式维持生命，即以不伤害自己，
也不伤害他人的方式来维持生计。

2010年11月14日
00:08:47~00:09:32

3. 正精进——正确地精进，
即：精进地使已生之不善灭去，精进地使未生之
不善不生起，精进地使未生之善生起，精进地使
已生之善茁壮成长。

2010年11月14日
00:09:34~00:09:50

4. 何为“正念”？
即“四念处的觉性”，
有觉性地觉知身、受、心、法，
即有觉性地觉知色法、觉知名法。

2010年11月14日
00:10:34~00:10:43

《八支圣道篇》

5. 工作不出差错，属于有觉性吗？
有，但它属于“世间的觉性”，
与修行毫无关系。

2012年1月22日
00：10：00～00：10：09

6. 何谓“正定”？
佛陀以包含无色界定的四禅来解释正定，
因此在正定的四禅里包含了四禅八定。

初禅、二禅、三禅为色界禅，
四禅也是色界禅，但如果抓住属于名法
的所缘，它就会成为四无色界禅。

无色界禅又可以分成四种。

2010年11月14日
00：10：45～00：11：07

7. 佛陀以“禅定”来解释正定，
为什么以“禅定”来阐述？

因为圣道真正生起时，必定生起在禅定中，
不会生起在普通人这样的心——
不会在沉迷于五欲的心中生起。

圣道与禅定必定同步生起。

2010年11月14日
00：11：09～00：11：35

《八支圣道篇》

8. 大家得到答案了吗？
断“集”——断欲望的方法，
其实就是知“苦”；
知苦，就是“道”；
断除了欲望，就是“灭”。

看见了吗？
苦、集、灭、道，归根结底是同一个，
它们能够生起在同一瞬间。
这是最神奇的。

不修行是看不见的，最多只能分析思维，
但也是根本想不到的。

2010年11月14日
00:08:47~00:09:32

9. “四圣谛”是极为深奥的法，
即彻见身与心是纯纯粹粹的苦，
而不是说有“想要”才苦。
此身此心，本身即苦。

2007年12月29日B
00:13:59~00:14:14

10. 四圣谛是最重要的。
佛陀开示道：若无法彻见四圣谛，
就依然还要生死轮回。

2007年12月29日B
00:16:35~00:16:41

解脱篇

《解脱篇》

1. 诸法之根源是“如理正思维”，
即善巧地自我审查：

未曾有过觉性，
如何做将会生起觉性？

未曾有过戒，
如何做将会有戒？

未曾有过禅定，
如何做将会生起禅定？

未曾有过智慧，
如何做将会生起智慧？

至于“解脱”，那是水到渠成的。

当戒、禅定、智慧圆满后，“解脱”将不请自来。
没有谁能指挥心证悟道与果，心会自行证悟。

2015年5月3日
00：10：58～00：11：40

《解脱篇》

2. 持续觉知身、感觉心，不断这样觉知，直至获得初级的洞见：

此身非“我”，此心非“我”——
仅仅只是一种见解看法而已。

因此，初果须陀洹道
是透过见解看法而生起的。

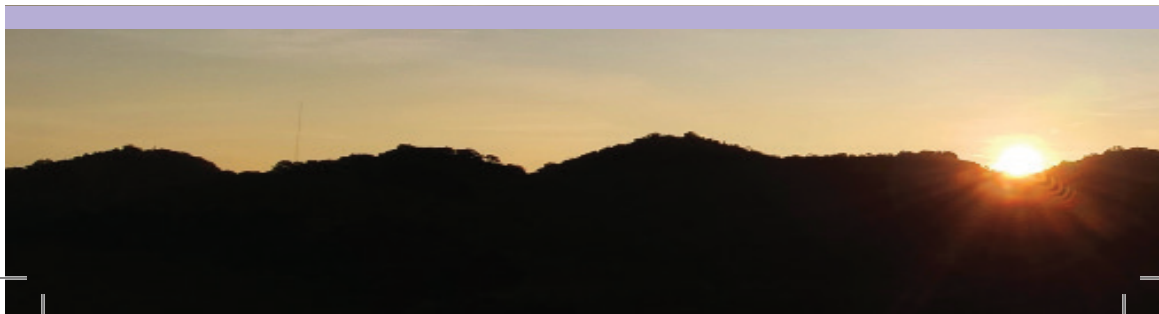
初果根除的结缚有：
身见结、疑结与戒禁取结。
此三结，正是透过洞见实相而根除的。

实相就是：“我”不存在。
照见“我”不存在——
没有“我”在身心之中，
没有“我”在身心之外，

于是断除“身见结”；
从而清楚地明白实修的方法：
除了觉知此身此心之外，别无他法，
对此确信无疑，此为断“疑结”。

这是通往纯净无染与解脱自在的唯一之路，
绝对不可能有第二条存在。

2008年4月28日B
00：04：12～00：05：07



《解脱篇》

3. 有人误以为：

须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉，
证悟每一个果位，苦就依次减少25%，
比如证悟初果须陀洹，苦就减少了25%。

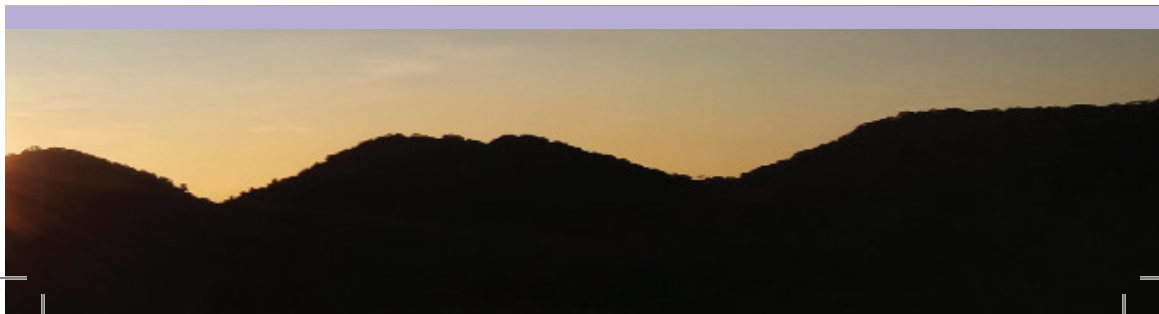
事实是：证悟须陀洹之后，
粗重之苦几乎殆尽，仅剩微细之苦；

尤其是证悟阿那含之后，
微细之苦也已日近黄昏，
约只剩5%而已，不会超过10%。

乍看起来，阿那含接下来要做的工作是：
断除五个结，但它们藏身于心的至深处，
而苦却不会超过5%。

由此可见，绝大部分“失地”在基础阶段
就已被收复，因为我们的内心几乎全是被粗
重的烦恼习气所掌控着的。

2008年4月28日B
00：06：27～00：07：17



《解脱篇》

4. 依赖于对自身的觉知——
心迷失了，知道；心在紧盯，知道，
从而得到“知者的心”。

然后透过“知者的心”去观身工作、
观心运作，持续不断。

如果累了，就通过修习宁静来获得休息。
心力恢复之后，继续持续地观身工作、
观心工作，这样持续用功，心于是会慢慢
不断提升，直至某一天大彻大悟，它就会放下。

彻悟什么？
彻悟“四圣谛”，而非其它，
彻悟所有的蕴界有的只是苦。

蕴界本身即苦，有的只是苦的多与少，
而不是曾经以为的“时苦时乐”。

如此照见，心就会慢慢放下，
心于是就会对所有一切保持中立。

因为不再有任何挣扎，于是放下，
一旦心不再挣扎，于是便不再造作。

一旦心不再造作，于是心就会看见
“不造作”——其实就是照见涅槃。

2011年2月26日A
00:27:20~00:28:17

《解脱篇》

5. 圣道生起时，心会进入禅定的，
但进入的是观禅，而且入的是安止定——
没有任何刻意与强迫的前提下，心安住于心；

觉性在没有丝毫刻意要觉知的前提下，
及时主动地捕捉到心；

在毫无刻意分析或思维情况下，
智慧领悟到心的实相。

一旦觉性、禅定、智慧
在同一瞬间自动运作于同一个点——心，
其实就是以禅定的力量，
于同一心识刹那将正向的法（即三十七道品）
凝聚于心——
“结”正是透过这样的方式被根除的。

2012年8月24日B
00：19：26～00：20：02



《解脱篇》

6. “彻底止息”是高阶的“涅槃”，
名为“无余涅槃”。

还有另外一种涅槃——根除烦恼的涅槃，
名叫“有余涅槃”：
蕴还存在，但心已无烦恼习气，因此，
心不再去抓取“蕴”。

这种涅槃并未到达灭苦的程度，但已离苦。

离苦与灭苦是有差异的。
离苦，是指心不执著名色，不执取身心，
不执著组合成“我”的蕴界。

一旦心不执著，于是心与蕴彻底断开，
彼此毫无关联。

好比水壶，如果我们用手去提着，
就会手酸，对吗？一旦我们放下，
水壶依旧是原来模样，但是因为没有提起它，
所以我们不会手酸。

这个蕴也是同样的。
蕴本身就是苦，但是我们并没有去把它拿起来，
蕴依然有属于蕴的苦，但我们并没有与蕴一起苦，
这称之为我们“离苦”，也就是心摆脱了蕴。
这就是“有余涅槃”——
仍然还有所残留的涅槃，
即尚有蕴残存。

2010年11月14日
00:04:11~00:05:21

《解脱篇》

7. 涅槃还有另外一种，即蕴止息的涅槃，
我们称之为“般涅槃”、“无余涅槃”——
所有的蕴都彻底止息，这个称之为“灭苦”。

什么时候灭蕴，那个时候就称之为“灭苦”；
什么时候摆脱蕴，那个时候就称之为“离苦”，
摆脱蕴，即不执取蕴。

2010年11月14日
00:05:23~00:05:42

8. 一旦没有“欲望”，涅槃就会在眼前呈现。
因为涅槃是“离欲”，即解脱于欲望。

没有了“想要”，心就不会挣扎，
无挣扎，称之为“无为”，即涅槃，
因此，我们称呼涅槃为“无为”也可以的。

如果我们用功，有一天心就将会抵达“离欲”，
心不再抓取什么，我们的心抵达“无为”——
心不再挣扎、不再造作，拥有纯纯粹粹的快乐。

我们的心从对身心的执取中摆脱出来，
称为“解脱”；
我们的心不再对世间有丝毫牵连，
称为“无挂碍”。
这些全是涅槃的代名词。

心抵达涅槃后，余生只有快乐，本自圆满无缺。

2009年3月3日
00:35:39~00:36:23

《解脱篇》

9. “如何做才会生起涅槃？”

绝无可能，涅槃无生。

这是一个伪命题。

因为涅槃不生不灭，

只存在我们去揭晓涅槃。

2012年8月26日A

00:30:39~00:30:52

10. 什么时候我们能够放下对名色身心的执取， 我们就会抵达真真正正的法。

蕴界离散消融，但是法却依然如故，

也就是心与涅槃水乳交融，与涅槃合为“一”，

无边无际、无范围、无粒无颗，

无处可安，无来亦无去。

2012年8月26日A

00:04:53~00:05:19

11. 我们的职责是：学法修行直至明白领悟， 然后力所能及地分享出去。

比如：在某些时代，有些人波罗密非常之多，

如独觉佛，他们悟道解脱之后却没有弘法，

因为没有合适之人可分享，于是就没分享。

佛法绝非地摊货：求求你了解一下吧！

还不至于到这种地步的，有的只是：

来了解来试试吧！这样是有的。

求别人行行好来学一学嘛！不会有这样的。

有“邀请”他人来学法实践，却从不“乞求”。

2015年5月3日

00:44:30~00:45:04

《解脱篇》

12. 隆波每天每天讲法，是因为在内心深处心甘情愿做佛陀的仆人，同时也是因为悲悯我们大家。

为什么？

同是天涯沦落人——大家历尽千辛万苦地寻找离苦之路，看到大家之后，心生悲悯，心只是单纯地这么想。

至于谁能接受法，还是不接受，随他去。
真正的佛教自始至终就只属于少数人，
无法普度一切众生。

2010年10月28日B
00：42：58～00：43：28

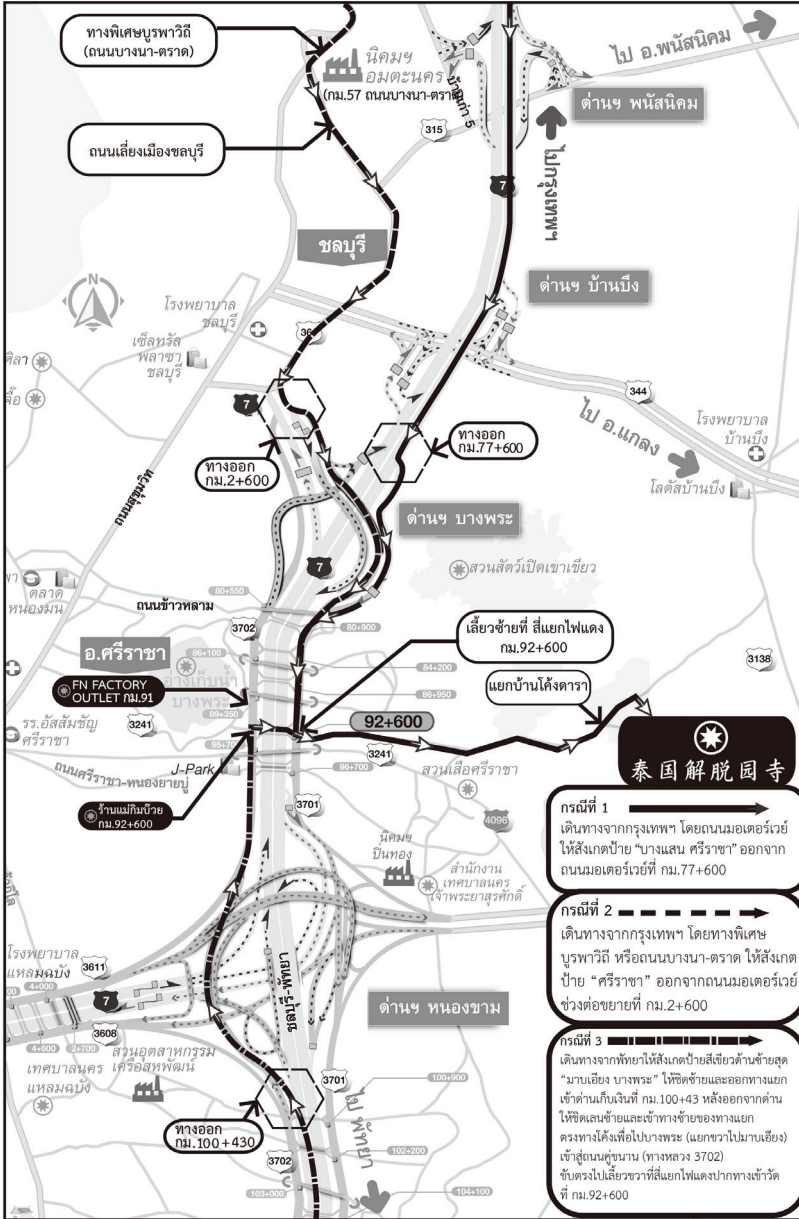
13. 开发智慧的下一步，就是解脱自在！
我们要自我检测，自己已经走了几步。

随着我们日复一日地用功，
有布施、有持戒、有禅定、有智慧，
它们越来越茁壮，越来越硕果累累，
只剩一步就抵达解脱自在了！

已经走了好几步了，
要忍耐，要坚忍，精进用功！
以安住且中立之心，
持续探究身心的实相。

2012年8月24日B
00：01：30～00：02：01

泰国解脱园寺(Wat Suan Santidham) 地址



隆波帕默尊者法谈日历 www.dhamma.com/calendar



扫二维码，
进入“禅窗平台”

更多法宝链接：

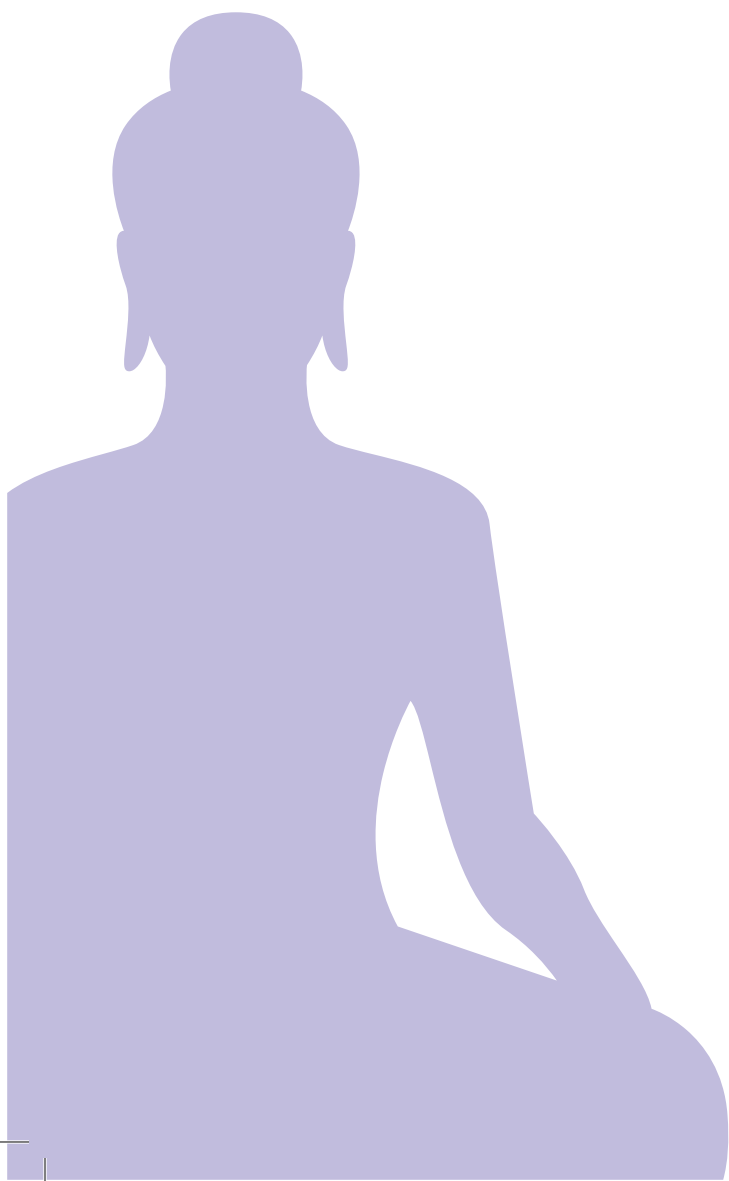
国际网站：<https://www.dhamma.com/zh/>

甘露雨网站：<https://ganluyu.org/>

优酷视频：<https://i.youku.com/dhammadotcom>

微信公众号：tgcxzc





禅窗